

Le Spinning Graphique en Double Staff

Introduction :

Voici un ensemble de tableaux approfondissant la relation entre la pratique du double staff et les figures géométriques engendrés par le tracé de leurs extrémités. Cette recherche est en quelque sorte la suite de l'article « des étoiles et des fleurs » rédigé en 2005, dont le but était de répandre le principe de l'Anti-Spin et de ces variations à un large public. Il est donc recommandé de bien se familiariser avec les concepts de ce premier article avant de s'aventurer dans celui qui suit.

Une fois les concepts d'Isolation et d'Anti-Spin bien assimilés aux niveaux théorique et pratique, nous pouvons chercher des possibilités de figures réalisables et visuellement intéressantes.

Dans la pratique des *pois*, différentes « fleurs » ont été abordées depuis les dernières années. En revanche en staff et double staff, ce type de figure n'a pas été réellement approfondie, c'est pourquoi les figures exposées dans les tableaux qui suivent, concernent uniquement la pratique de deux bâtons, d'environ 1 mètre de longueur chacun.

Ce travail a pu se faire essentiellement grâce à « DREAMER », un ukrainien passionné qui a mis au point un émulateur de double staff sur Flash, permettant de paramétrer et visualiser un grand nombre de mouvement.

Toutes les illustrations de ce document en sont directement tirées.

De la théorie à la pratique :

En théorie et notamment par le biais d'un émulateur, il est possible de réaliser une infinité de figures. Les combinaisons des mouvements de bases peuvent alors prendre des proportions parfois étourdissantes, il semble donc impossible d'en dresser un tableau exhaustif. En tenant compte des contraintes matérielles (corps/bâtons), j'ai choisi de rassembler ici des figures tout à fait réalisables en pratique, selon des niveaux de difficulté variés et suivant une esthétique de formes qui me semble intéressante. Le choix des figures et de leur déclinaison sur les tableaux suivant a été fait en fonction de trois principaux aspects :

- Les figures sont réalisables et un minimum accessible (si j'y arrive c'est que vous pourrez y arriver !).
- Les figures sont agréables à effectuer (quand on a plus mal aux bras) et souvent jolies à voir en mouvement.
- Leur tracé de lumière (ou flamme) est visuel et graphiquement intéressant.

Terminologie :

Dans cette pratique naissante, il est difficile de s'accorder sur les différents termes utilisés par chacun, répondant souvent à des logiques et points de vue différents. C'est pourquoi, si vous utilisez une terminologie différente de celle employée dans cet article, prenez le temps de « traduire » vos termes selon les définitions suivantes avant de vous aventurer précisément dans les tableaux.

Concepts de géométrie en mouvement :

Isolation – un point fixe, un cercle et une rotation.

Line-Spin – un segment de droite fixe (constituant une trajectoire) et une rotation.

Anti-Spin – deux cercles, deux rotations en sens contraires.

In-Spin – deux cercles, deux rotations en sens identiques.

Sens de rotations :

Synchrone – les deux staffs partent d'une même position dans des directions opposées - "miroir" (en anglais *same time*).

Décalé - un des deux staffs part à la moitié du cycle par rapport à l'autre et suivent la même direction - "parallèle"(en anglais *split time*).

Polarités :

Il faut toujours pouvoir distinguer la **pointe** du staff (extrémité du côté du pouce) de son **talon** (extrémité du côté de l'auriculaire). Les pointes sont représentées sur les illustrations par la couleur rouge, les talons sont en bleu. Ces repères vous seront très utiles pour effectuer les différentes figures. Les figures aux couleurs grisâtres présentent une superposition des talons et des pointes sur plusieurs cycles.

Nota : Certaines figures ne sont entièrement réalisables qu'avec la technique de rotation du bout des doigts, aucune distinction n'est alors à faire.

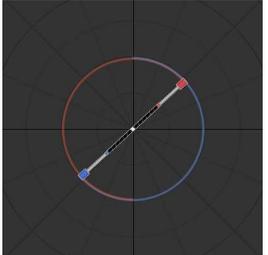
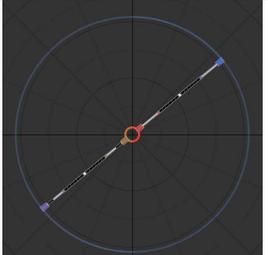
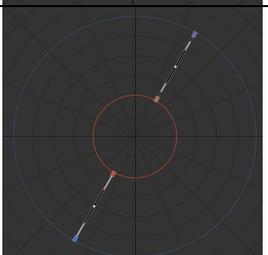
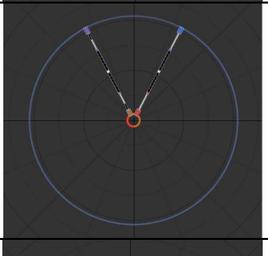
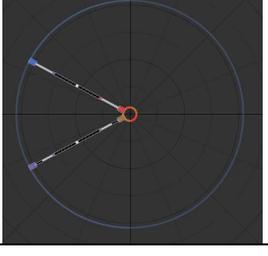
Positions du corps / plans :

Afin d'exécuter les figures en continue, vous aurez à vous placer par rapport aux staffs selon deux types de positions :

De face - les staffs sont face à vous, parallèles à votre torse, sur le **plan frontal**.

De profil - les staffs évoluent sur les **plans latéraux**, commençant sur l'un de vos côtés, pour pivoter par la suite vers l'autre côté, au moment où la figure s'approche de la moitié de son cycle. Cette dernière position vous permet d'effectuer les mouvements dans leur globalité, sans que votre corps ne soit un obstacle pour la trajectoire. Elle vous permettra également de vous familiariser avec les demi-tours pour plus tard, parvenir à faire des tours complets sur vous-même.

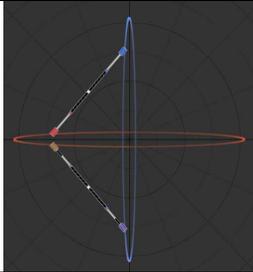
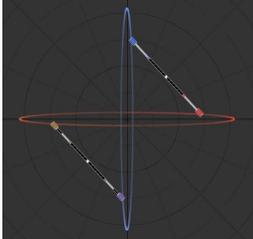
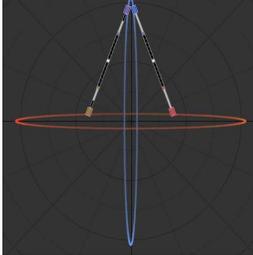
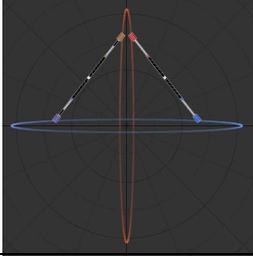
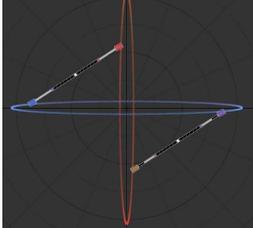
Isolations :

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
Spin	Un seul staff. Isolation du staff en son centre, par une rotation dans un sens ou l'autre.	Utilisez les doigts Marquez le centre du staff	Face	Très abordable	
Rameur	Staffs toujours alignées tournant dans la même direction en isolation autour du centre virtuel. (Essayer dans les deux sens).	Pointe/pointe au niveau de la poitrine. Puis talon/pointe et enfin talon/talon .	Profil	Très abordable	
Giant	Staffs toujours alignées tournant dans la même direction, bras tendus (Essayer dans les deux sens).	Pointes vers l'extérieur, staff dans le prolongement des bras.	Profil	Abordable Attention à garder les staffs bien alignés	
Horloge	Les staffs se croisent verticalement en haut puis en bas. (Essayer dans les deux sens).	Talon/talon au niveau de la poitrine. Puis talon/pointe et enfin pointe/pointe .	Profil	abordable	
Pac-man	Les staffs se croisent horizontalement de chaque côté. (Essayer dans les deux sens).	Talon/talon au niveau de la poitrine. Puis talon/pointe et enfin pointe/pointe .	Profil	abordable	

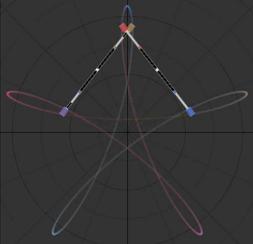
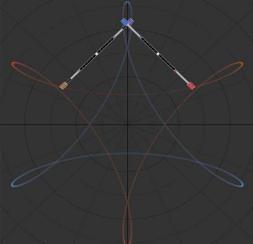
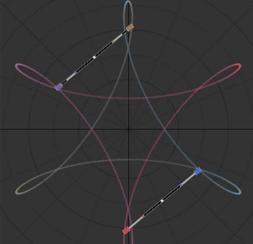
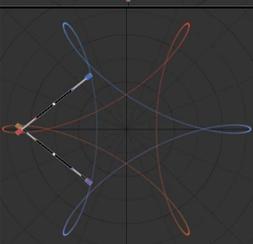
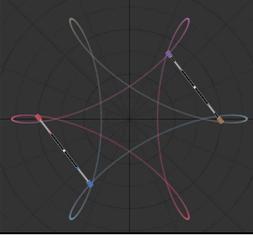
Line-Spin

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
Line spin Horizontal Synchrone	Aller retour horizontal le long d'une ligne virtuelle (en vert) isolé dans l'espace. Les pointes suivent un mouvement en anti-spin tandis que les talons sont en in-spin. 1 staff.	Staffs alignés horizontalement bras tendus. Faites glisser les centres le long de la ligne virtuelle, regrouper les staffs en position vertical au milieu de celle-ci, pointes vers le haut. Continuez le mouvement vers l'autre coté.	Profil	Très abordable en principe Mais très difficile d'être précis.	
Line spin Horizontal Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staffs alignés horizontalement talon/pointe au centre. Regrouper les staffs verticalement, pointes en haut en suivant la ligne verte. Continuez le mouvement vers l'autre coté.	Profil	Abordable Attention à bien garder la trajectoire le long de la ligne verte.	
Line spin Vertical Synchrone	Aller retour vertical le long de la ligne verte. Les pointes et talons altèrent mouvements anti-spin et in-spin tous les demi-cycles.	Utilisez les doigts. Staffs groupés verticalement face a vous. Faites glisser le centre des staffs le long de la ligne virtuelle en les croisant, vers le haut et le bas où les staffs sont parallèles. Regroupez les staffs en continuant le mouvement.	Face	Difficile. Attention à croiser les mains sans s'emmêler. Très difficile d'être précis.	
Line spin Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Utilisez les doigts. Staffs groupés verticalement face a vous. Faites glisser le centre des staffs le long de la ligne virtuelle en les gardant parallèles. Regroupez les staffs en continuant le mouvement.	Face	Exception : Quasiment impossible à cause des bras, possible de tricher un peu. Très difficile d'être précis.	

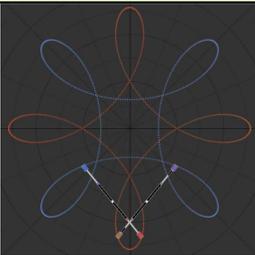
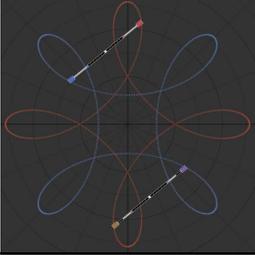
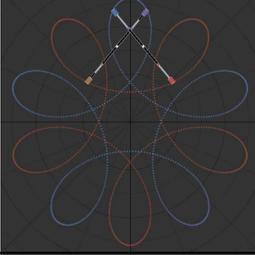
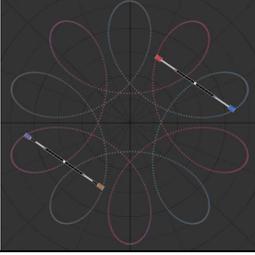
Anti-Spin 4

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
AS 4 Horizontal Synchrone	Les pointes tracent la ligne horizontale (orange) alors que les talons suivent la verticale (bleue). Les staffs se croisent horizontalement de chaque côté.	Staffs alignés verticalement : pointe/pointe au niveau de la poitrine. Poussez les pointes sur la ligne horizontale sur un côté, puis inversez la position des talons et ramenez les pointes de l'autre côté.	Face	Abordable après un petit cap cérébral	
AS 4 Horizontal Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staffs alignés verticalement : pointe/pointe au niveau de la poitrine. Poussez une pointe vers la droite et l'autre vers la gauche.	Profil	Position très inconfortable des bras en haut, pointes vers le bas. Difficile d'être bien précis. Attention à l'axe horizontal derrière vous	
AS 4 Vertical Synchrone	Les pointes tracent la ligne horizontale (orange) et les talons suivent la ligne horizontale (bleue). Les staffs se croisent verticalement en haut et en bas.	Staff alignés horizontalement : Une pointe dirigée devant et l'autre derrière soit. Abaissez les talons vers le bas, puis remontez les pointes en échangeant avant/arrière.	Profil	Position très inconfortable des bras en haut, pointes vers le bas. Difficile d'être bien précis. Attention à l'axe horizontal derrière vous	
AS 4 Vertical Synchrone	Les pointes tracent la ligne verticale (orange) et les talons suivent la ligne horizontale (bleue). Les staffs se croisent verticalement en haut et en bas.	Staff alignés horizontalement : pointe/pointe au niveau de la poitrine. Poussez les pointes vers le haut ou le bas.	Profil	Abordable après un petit cap cérébral	
AS 4 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staffs alignés horizontalement : pointe/pointe au niveau de la poitrine. Poussez une pointe vers le haut et l'autre vers le bas.	Profil	Abordable après un nouveau petit cap cérébral Attention à l'axe horizontal derrière vous	

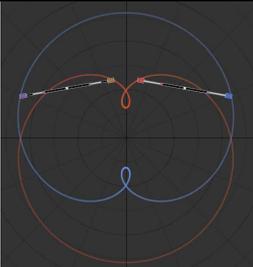
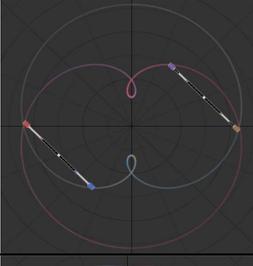
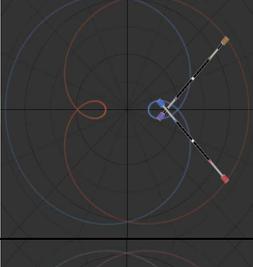
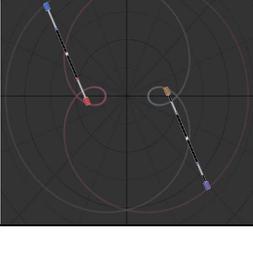
AS - Etoiles 5 et 6

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
Etoile 5 Base au sol Synchrone	Les staffs construisent à chaque nouvelle isolation, un côté du pentagone en anti-spin.	Utilisez les doigts. Staffs en bas, parallèles au sol. Un staff devant, l'autre derrière vous. Isolez une des extrémités en remontant vers le prochain point.	Face	Très difficile. Surtout avec 2 staffs. Concentrez-vous sur le pentagone virtuel avec sa base horizontale et sa pointe verticale.	
Etoile 6 Verticale Synchrone	Les staffs construisent à chaque nouvelle isolation, un côté de l'hexagone en anti-spin.	Staffs pointes vers le haut, verticaux et parallèles, bien espacés sur les côtés. Abaissez les pointes au sol. Revenez au point de départ. Montez les talons au ciel.	Profil	Abordable. Concentrez-vous sur l'hexagone virtuel avec ses coins en haut et en bas ainsi que ses côtés verticaux.	
Etoile 6 Verticale Décalée	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staffs pointes vers le haut, verticaux et parallèles, bien espacés sur les côtés. La pointe d'un staff descend tandis que le talon de l'autre monte.	Profil	Difficile sans passer par la version synchrone ce dessus. Attention à garder les staffs bien parallèles.	
Etoile 6 Horizontale Synchrone	Les staffs construisent à chaque nouvelle isolation, un côté de l'hexagone en anti-spin, cette fois ci en horizontal.	Utilisez les doigts. Staffs parallèles, un en bas, l'autre en haut. Visez les coins de l'hexagone sur les côtés.	Face	Difficile. Concentrez-vous sur l'hexagone virtuel : coins droite, coin gauche et côtés horizontaux.	
Etoile 6 Horizontale Décalée	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staffs parallèles, pointes vers l'avant, un en bas, l'autre en haut. Montez la pointe du staff en bas vers l'arrière et baissez le talon vers l'avant en gardant le parallélisme, côté par côté.	Profil	Très difficile. Vérifiez le parallélisme systématiquement.	

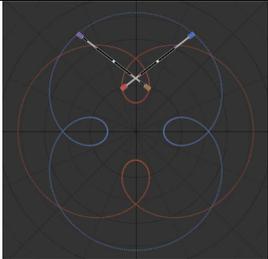
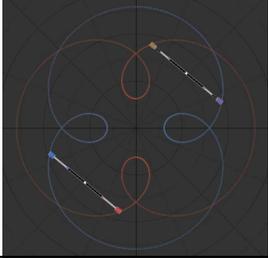
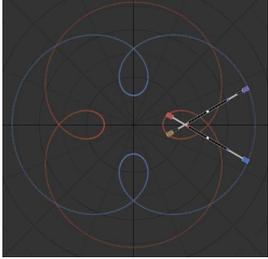
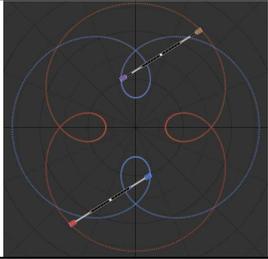
AS – Fleurs 8 et 10

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
AS 8 Vertical Syncho	Les pointes suivent les mêmes repères que pour l' AS 4 , avec une rotation supplémentaire, le tout décrivant non plus une croix mais deux carrés décalés avec des coins bouclés.	Staffs pointes vers le bas, côte à côte. Ouvrez et montez les pointes , une vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Rassemblez les pointes staffs, verticaux, en haut.	Profil	Abordable en suivant le tracer des pointes . Attentions à ne pas bâcler le tracé des talons par la suite !	
AS 8 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Staff alignés horizontalement : Une pointe dirigée vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Monter une pointe tout en abaissant l'autre, faite une pose à la verticale.	Profil	Abordable après avoir bien intégrée la version syncho. Vérifiez constamment l'alignement des staffs.	
AS 10 Vertical Syncho	Les talons suivent les mêmes repères que pour l' étoile 5 avec une rotation supplémentaire, le tout décrivant deux pentagrammes décalés avec des branches bouclées.	Staffs pointes vers le bas, côte à côte. Ouvrez les pointes pour une boucle basse en symétrie devant et derrière. Puis montez les talons au plus haut.	Profil	Difficile sans avoir bien intégré l' AS 6 et l' AS 8 .	
AS 10 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Une pointe verticale au sol, le talon de l'autre staff vertical en haut. Echangez les positions au ralenti pour garder le parallélisme, suivant le tracé de la version syncho.	Profil	Très difficile. Bien travaillez la version syncho, l' AS 6 et l' AS 8 en décalés avant de le tenter.	

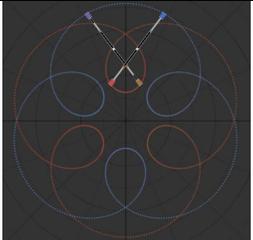
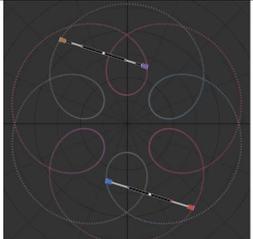
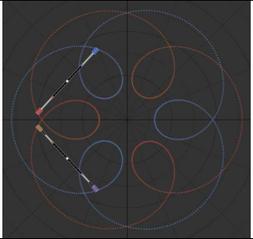
In-Spin 2 :

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
IS 2 Horizontal Synchro	La figure décrit un mélange entre une Horloge pointes et une Horloge talons . Les deux points d'isolations sont à une distance verticale équivalant à la longueur des staffs.	Staffs alignés verticalement en bas, pointes vers le bas. Montez les pointes en gardant les talons isolés jusqu'au regroupement des staffs. Montez les talons en gardant les pointes isolées.	Profil	Très abordable	
IS 2 Horizontal Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Un staff en bas talon vers le haut, l'autre staff en haut pointe vers le bas. Ouvrez en tournant lentement les staffs dans le sens de vos bras jusqu'à échanger les polarités (pointes/talons) Sensation de Giant et de spirale.	Profil	Abordable après un petit cap cérébral.	
IS 2 Vertical Synchro	La figure décrit un mélange entre un Pac-man pointes et un Pac-man talons . Les deux points d'isolations sont à une distance équivalant à la longueur des staffs.	Staffs groupés horizontalement sur un côté, pointes vers l'intérieur. Lancez le Pac-man jusqu'à regrouper les staffs en gardant les pointes isolées Lancez un autre Pac-man avec les talons isolés cette fois. Aux doigts éventuellement.	Profil	Abordable	
IS 2 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Les staffs alignés horizontalement de chaque côté, une pointe et un talon vers l'intérieur, bras tendus. Ouvrez en tournant lentement les staffs dans le sens de vos bras jusqu'à échanger les polarités (pointes/talons) Sensation de dessiner Giant et de spirale.	Profil	Assez difficile	

IS – fleur 4 :

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
IS 4 Vertical Synchrone	Les pétales sont internes à la fleur, deux verticales tracées par les pointes et deux autres horizontales tracées par les talons .	Les staffs regroupés verticalement en haut, pointes vers le bas. Ouvrez, en croisant les pointes vers le haut, puis vers les cotés. Refermez, bras en bas, pointes remontant pour la boucle du bas. Demi tour, remontez les pointes .	Profil	Abordable en suivant le tracé des pointes Faites attention a bien placer les pétales des talons .	
IS 4 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Les staffs alignés sur l'axe vertical, les pointes au centre. Ouvrez de chaque côté en changeant les polarités (pointes/talons). Sensation de parallèle et de spirale.	Profil	Difficile sans avoir bien intégré l' IS 2 décalé et l' IS 4 synchrone.	
IS 4 Horizontal Synchrone	Les pétales sont internes à la fleur, deux horizontales tracées par les pointes et deux autres verticales tracées par les talons .	Staffs groupés sur un côté, pointes vers l'intérieur. Ouvrez, en tendant les bras, en gardant les pointes vers l'extérieur. Refermez pointes vers l'intérieur du coté opposé.	Profil	Très abordable en suivant le tracé des pointes Attention à bien placer les pétales des talons .	
IS 4 Horizontal Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Les staffs alignés sur l'axe horizontal, pointes vers l'intérieur. Ouvrez de chaque côté bras tendus et demi-tour en Giant . Revenez sur l'axe horizontal, pointes vers l'intérieur.	Profil	Difficile sans avoir bien intégré l' IS 4 synchrone, et le Giant .	

IS – fleur 6 et 8 :

Nom	Description	Conseils	Position	Difficulté	Tracé
IS 6 Vertical Synchrone	Cette fleur 6 suit le même principe que l' IS 2 et 4 , en ajoutant un demi-tour de rotation supplémentaire.	Staffs groupés en haut verticalement, pointes en bas. Ouvrez vers le haut puis les côtés. Concentrez-vous sur les deux boucles basses des pointes , puis refermer verticalement avec les talons .	Profil	Difficile sans avoir bien intégré les IS 2 et 4 . Attention à bien placer les pétales des talons .	
IS 6 Vertical Décalé	Les staffs suivent la même trajectoire mais restent parallèles durant toute la durée du cycle.	Départ aligné vertical : Staff du haut, pointe vers le bas Staff du bas talon vers le haut Travaillez les bras séparément Travaillez au ralenti pour garder le parallélisme	Profil	Très difficile. Garder bien la symétrie centrale. Conserver le parallélisme.	
IS 6 Horizontal Synchrone	Les staffs suivent la même trajectoire, mais le mouvement se fait de face et les staffs se croisent horizontalement sur les cotés.	Staffs regroupés horizontalement sur un côté. Ouvrez le mouvement, et faites « rebondir » les pointes/talons jusqu'à rejoindre l'autre côté. Utilisez les doigts.	Face	Difficile sans avoir bien intégré l' IS 4 horizontal.	
IS 8 Vertical Synchrone	On ajoute un demi-tour de rotation : 2 pétales verticaux et 2 autres horizontaux tracés par les pointes. Les talons dessinent les 4 autres pétales en décalé.	Staffs groupés en haut verticalement, pointes en bas. Ouvrez vers le haut puis regrouper les pointes de chaque côté. Ré-ouvrez après les boucles horizontales pour refermer en bas verticalement.	Profil	Abordable après avoir bien intégré l' IS 4 vertical.	